

Meer informatie

Mindful met je Baby wordt aangeboden vanuit de ambulante opvoedingsondersteuning. De vergoeding wordt geregeld via de gemeente waar je kindje is ingeschreven en valt onder de 'ambulante jeugdbegeleiding groep'. Om voor deze vergoeding in aanmerking te komen, is er een indicatie vanuit de gemeente nodig of een verwijzing door de huisarts of kinderarts. De indicatie of verwijzing wordt afgegeven op naam van je kindje. Om deel te mogen nemen, is het noodzakelijk dat (beide) ouders met gezag, schriftelijk toestemming geven. Bij aanmelding ontvang je dan ook een toestemmingsverklaring.

Voor meer informatie: 045-5117615 of k.boersma@moventis-zorg.nl

Bekijk eveneens onze folders over:

- * Baby
- * Ouder baby interventie
- * Psychische problemen rondom de zwangerschap



Mindful
met je baby



www.moventis-zorg.nl

Generalistische Basis GGZ | Psychologische hulp in Parkstad

Het krijgen van een baby is een enorme verandering in je leven als moeder en binnen het gezin. Iedere moeder hoopt na de bevalling met een gezonde, rustige, blijde baby en de rest van het gezin op een roze wolk te kruipen en daar de eerste paar maanden niet meer vanaf te komen. Helaas blijkt het verse moederschap in de praktijk voor veel moeders naast de mooie momenten ook vaak stressvolle momenten te brengen. In de eerste plaats vraagt een baby voortdurende zorg en heb je de verantwoordelijkheid voor dit leventje niet alleen gedurende de dag, maar ook de nacht. Soms is de bevalling heel anders verlopen dan verwacht, of zijn er andere dingen gebeurd die wat tijd kosten om te verwerken. Het kan ook zijn dat je baby regelmatig huilt, misschien door krampjes of reflux, of zonder dat je snapt waarom. Als jonge moeder wordt je vaak overladen met allerhande tips en adviezen, wat jammer genoeg vaak alleen maar bijdraagt aan je gevoel van onzekerheid. Iedereen om je heen blijft misschien maar herhalen dat je moet genieten, maar ondertussen voel je je schuldig over de momenten dat dat niet lukt en je je vooral onzeker of gefrustreerd voelt.

Redenen om mee te doen aan de Mindful met je Baby bij Moventis zijn heel divers. Mindful met je Baby kan helpen om een nieuwe balans te brengen in hun leven na de enorme verandering die een nieuwe baby met zich meebrengt. Daarnaast kan Mindful met je Baby helpen om goed voor jezelf te zorgen, wat vaak moeilijk lijkt naast de intensieve zorg voor een baby. Mindful met je Baby kan ook helpen om jouw eigen weg te zoeken en keuzes te maken in het moederschap; keuzes die passen bij wie jij bent, wie je kindje is en de situatie waarin jullie zitten. Mindful met je Baby kan helpen bij het leren lezen van de signalen van je kindje en het ontwikkelen van de band met je kindje. En tenslotte kan Mindful met je Baby helpen om meer in het 'hier-en-nu' te genieten van je kindje.



“Het is voor ons belangrijk om goede gedachten te hebben, want wij worden wat wij denken gaan”.

-Boeddha-

Vertrouw maar gewoon op jezelf, dan weet je hoe je leven moet

-Johann Wolfgang von Goethe-

In Mindful met je Baby oefen je mindfulness in de situatie waarin je deze wil gaan toepassen, namelijk met je kindje erbij! Ter plekke oefenen we met het richten van de aandacht op zowel je baby als jezelf, met het omgaan met stressvolle situaties en zul je ondervinden dat je door mindfulness toe te passen (nog) meer kan genieten van het samenzijn met je kindje en wat mindfulness kan betekenen in het contact met je kindje. Daarnaast vinden veel moeders het fijn om een uitstapje met de baby te doen, andere moeders te ontmoeten en de kindjes elkaar te laten ontmoeten in een veilige omgeving. Twee van de acht sessies zullen we in principe zonder de baby's erbij plannen; dit geeft ons de kans om in alle rust de verdieping op te zoeken.

Na ongeveer twee maanden wordt er een terugkombijeenkomst georganiseerd om ervaringen uit te wisselen.